Daily

SIA "Baltic Restaurants Latvia"
Reg. Nr. LV40003556833
Elizabetes iela 20, Rīga, LV-1050, Latvija
AS SEB banka, SWIFT: UNLALV2X
LV31UNLA 0050 0[illegible]
Linda Brūvere
Med. māsa/ Sitāre

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un z	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Kopā:		*730.353*	*31.212*	*20.729*	*103.408*	*0.001*	*0*	*7.975*	
Diena kopā :		***730.353***	***31.212***	***20.729***	***103.408***	***0.001***	***0***	***7.975***	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	200	85	4.436	2.5852	10.7406	0.0002	0.001	1.4032	10;3;7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	551	14.8375	24.9212	57.4425	0.0008	0	4.5062	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*892.012*	*24.035*	*36.474*	*106.034*	*0.001*	*0.008*	*10.065*	
Diena kopā :		***892.012***	***24.035***	***36.474***	***106.034***	***0.001***	***0.008***	***10.065***	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	272	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Kopā:		*808.114*	*33.036*	*33.046*	*91.638*	*0.001*	*0.014*	*10.77*	
Diena kopā :		***808.114***	***33.036***	***33.046***	***91.638***	***0.001***	***0.014***	***10.77***	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Kapostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
"Vaniļas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*882.213*	*22.467*	*31.18*	*115.058*	*0.001*	*0.009*	*9.253*	
Diena kopā :		***882.213***	***22.467***	***31.18***	***115.058***	***0.001***	***0.009***	***9.253***	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9643	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Kopā:		*886.023*	*26.1*	*27.584*	*130.067*	*0.002*	*0.001*	*10.*	
Diena kopā :		***886.023***	***26.1***	***27.584***	***130.067***	***0.002***	***0.001***	***10.***	